Manutention des charges

Objectifs

- Améliorer le confort, l'efficacité et la sécurité des manutentions de charges
- Diminuer la fréquence et la gravité des lombalgies professionnelles et des accidents du travail.
- Améliorer les situations à risques

Public ciblé : salariés effectuant des manutentions de charges, volontaires.

Visite sur site :
Entretiens,
observations,
prises de vues.



Formation

- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale.
- Réglementation et consignes de sécurité des manutentions de charges.
- Facteurs de risques des lombalgies.
- Vidéo test de port de charge
- Tests de capacité physique.
- Atelier « Education gestuelle »
- Atelier « gymnastique préventive ».
- Atelier « manutention des charges ».
- Application aux postes de travail.

Manutentions des personnes

Objectifs

- Améliorer le confort des résidents et la sécurité des soignants.
- Diminuer la fréquence et la gravité des lombalgies professionnelles et des accidents de travail.
- Améliorer les situations à risques

Public ciblé : salariés effectuant des manutentions de charges, volontaires.

Visite sur site :
Entretiens,
observations,
prises de vues.



Formation

- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale.
- Principes de confort et de sécurité des manutentions de personnes.
- Atelier « Education gestuelle »
- Atelier « gymnastique préventive ».
- Ateliers « manutention et transferts des personnes »
- Atelier « utilisation des appareils et accessoires de transfert ».
- Techniques d'activation

Prévention et santé au bureau

Objectifs

- Permettre aux participants d'agir sur leur poste de travail et leur environnement professionnel.
- Diminuer les plaintes et l'absentéisme liés aux contraintes du travail en milieu administratif.

Public ciblé : salariés travaillant sur écran, volontaires.

Visite sur site :
Entretiens,
observations,
prises de vues.



Formation

- Travail au bureau et hygiène de vie.
- Station assise et confort postural.
- Travail sur écran et confort visuel.
- Principes de réglage du poste
- Principes d'aménagement des locaux.
- Atelier « Education gestuelle »
- Atelier de réglage siège et poste.
- Atelier détente visuelle, étirements, respiration et relaxation.
- Etude d'un poste de travail et propositions d'amélioration.

Prévention des TMS

Objectifs : permettre aux participants d'agir sur les facteurs de risque personnels et environnementaux de TMS.

Public ciblé : salariés soumis à des facteurs de risque TMS, volontaires.

Visite sur postes :
Entretiens, observations, prises de vues.

Conférence :
Information, motivation, inscriptions

Bilan individuel : évaluation des antécédents et des dysfonctionnements corporels, des représentations, des attentes, des capacités physiques, des savoirs faire posturo gestuels,

Formation :

- Comprendre les facteurs de risques
- Comprendre le fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Découvrir son mode d'emploi corporel
- Acquérir des d'outils de régulation
- Pratiquer des mouvements préventifs
- Améliorer les gestes de métiers
- Améliorer les situations à risques

Accidents de plain pied

Objectifs : dépister les facteurs de risques, apporter des outils de régulation.

Public ciblé : salariés soumis à des facteurs de risque APP, volontaires.



Visite sur site :
Entretiens, observations, prises de vues.

Bilan individuel : entretien et tests

Information : les accidents de plain pied, le fonctionnement de l'appareil locomoteur, les situations à risque

Séances pratiques : Renforcement de la force, de la flexibilité, de la coordination et de la proprioception

Séance de synthèse : remise des bilans et conseils individuels, amélioration des situations à risque

Formation participative basée sur la méthode **KAPAPP®** (**K**iné **A**ction **P**révention des **A**ccidents de **P**lain **P**ied), centrée sur l'individu, acteur de sa propre santé et nécessitant le soutien des différents acteurs de la prévention des APP.



Programme des formations



Tel : 02 96 58 09 02
E-mail : Kine.ouest.prevention@wanadoo.fr
Site Internet: www.kineouestprevention.com